

序

承蒙河南省精神卫生中心（河南医药大学第二附属医院）孟勇教授与王传升教授盛情邀约，为《情境心理治疗：一种整合性心理治疗新技术》一书作序，深感荣幸。该书的问世，不仅标志着我国心理治疗领域取得重要突破，其开创性的理论架构与实践应用价值更令人振奋。

情境心理治疗（situational psychotherapy, SPT）是由河南省精神卫生中心薛殿凯团队创立的中国本土化心理疗法。该疗法以中华优秀传统文化为理论根基，创造性整合中医情志学说与现代心理治疗理论，构建了独具特色的心理与情境动态调节模式——钟表模式。其治疗机制聚焦于系统优化个体与情境的互动模式，通过双向调节实现心理功能改善与心理健康促进的双重目标。

该书作为情境心理治疗领域的开创性著作，具有三大创新特色：首先，在理论建构方面，原创性地提出“目标心理状态”“情境反转”等核心概念，并构建了立足本土文化特征的“钟表模式”技术体系；其次，在临床应用层面，形成了阶梯式干预方案，涵盖从大众心理健康促进到各种严重心理问题以及重性精神障碍的专业干预，具有显著效果；最后，在实践操作上，实现了专业深度与大众可及性的有机结合，既为专业人士提供了系统化指导方案，也为普通读者提供了通俗易懂的自助指导。

尤为可贵的是，该书将理论创新与临床实践紧密结合，不仅系统阐述了

治疗原理，更创新性地设计了结构化治疗模块，通过生动的治疗情境与鲜明的主题设置，引导来访者在体验中获得成长，充分体现了“重实效轻说教”的治疗理念。这种学以致用鲜明导向，使其在临床应用中彰显出独特优势。

相信该书的出版将为我国心理治疗领域注入新的活力，既能推动专业治疗的创新发展，也能促进大众心理健康水平的提升。乐为之序，以荐同人。

赵国祥

前言

心理治疗的开展离不开语言沟通，然而，并非所有的心理活动或道理都能用语言表达出来。古人更擅长把难以言说的道理，通过寄托于特定情境或故事叙述，用比喻的方式表达出来。例如，《庄子》一书中的许多寓言故事，通过展现不同的情境给人许多心理上的领悟，而不是直接告诉人们某些不变的规则或道理。中华优秀传统文化及传统中医心理治疗常采用讲述或呈现故事的方式引导人们在共鸣中自行悟出道理，从而消解困惑，此方式胜过语言教导，更容易为人们所接受，因而更具实用性与灵活性。

情境心理治疗作为一种整合性心理治疗技术，其理论兼具深厚的文化底蕴与现代学术支撑——既涵盖中华优秀传统文化及传统中医心理治疗思想，又融合了辩证法、功能性语境理论和情境认知（situated cognition）等现代理论成果。该疗法通过关注个体心理及其与所处情境的互动来调整心理状态，最终实现提升自我效能、防病治病以及促进心理健康发展的多重目标。情境心理治疗融合了认知行为疗法（cognitive behavioral therapy, CBT）、正念、叙事、元认知及接纳承诺疗法（acceptance and commitment therapy, ACT）等多种技术，其特色在于：①整合了当代不同流派心理治疗的发展成果；②突出情境因素在治疗中的重要作用；③以价值导向为核心理念；④注重目标实现与心理调整效果；⑤将“过上灵活而有活力的生活”作为重要的治疗目标。

目前,众多的心理学流派及疗法都在探究如何用心理助人,并尝试从各自的角度提出自己的理论和技术策略,在发展自身理论的同时,不断吸纳其他流派的理论技术,促进新的心理治疗理论与技术的产生。如今,心理工作者的理论流派意识正在淡化,多种流派的技术交互应用成为常态,心理治疗领域各种理论与技术的融合已经成为总的发展趋势。

近半个世纪以来,随着心理治疗领域整合趋势的日益显著以及本土化研究的深入发展,源远流长的中华优秀传统文化逐渐成为心理治疗理论与实践的重要资源。中医心理治疗学植根于“天人合一”的整体观、“形神统一”的心身论,以及阴阳平衡、五行学说等中国传统哲学思想,构建了一套独具特色的心身健康认知体系。该体系不仅注重文化背景、生活方式及环境因素对心理健康的系统性影响,更强调“治未病”的预防性心理保健理念。这些源于古老智慧的心理调节方法,不仅具有悠久的历史实践基础,更为现代心理治疗提供了宝贵的理论启示。基于这一理论背景,我们尝试将中华优秀传统文化精髓与传统中医心理治疗思想同当代先进心理治疗技术进行创造性融合,提出一种具有文化适应性的整合性心理治疗范式——情境心理治疗。该疗法既体现了中华文化特色,又符合现代心理治疗的发展趋势。

情境心理治疗强调心理过程的知情意之间及其与情境间的互动,在特定情境中理解和调整心理活动,并以价值与目标为导向,把具有建设性意义的心理状态作为心理调整目标,提出目标心理状态(target mental state, TMS)、心理度量衡(mental scaling and balancing, MSB)、情境反转(situational reversal, SR)等概念,并提出了情境心理治疗模式(situational psychotherapy model, SPT model),即钟表模式(clock model),该模式以12个核心干预过程为框架,通过多条路径提升心理活动效率、灵动性以及问题解决能力。

受社会文化及某些心理治疗流派的影响,部分来访者过度看重对事物“对错”“好坏”的评判,却忽视对目标、价值及生活意义的考量,进而引发自责、抱怨等负面情绪,甚至陷入持续性心理功能失调状态。从现实情境的复杂性来

看，完全理解事件的逻辑本质既存在客观难度，亦非干预的必要前提。情境心理治疗的核心干预逻辑遵循功能性导向原则，其核心在于弱化主观评判，转而聚焦特定认知、情绪或行为模式产生的实际功效，并在此基础上，借助多项心理调节技术，将个体心理状态引导至具有适应性功能的方向，从而让心理干预过程同时具备操作规范性与临床实用性。

考虑到情境心理治疗主要以模块的形式用于心理训练或心理自助，基于参训者的意愿，本书在模块训练章节中统一使用“学员”这一称呼，以此突出心理训练的特质。这一选择源于“病人”“患者”“病友”“来访者”“求助者”等称谓存在的局限性——它们或带有医疗语境的暗示，或侧重问题导向，均难以精准匹配心理训练的场景定位。尤其是在精神科场景中，对于缺乏自知力的群体而言，“学员”这一称呼更能体现训练的主动性与成长性，也更符合情境心理治疗的实践理念。

在情境心理治疗技术发展过程中，我们得到了河南省精神卫生中心（河南医药大学第二附属医院）各级领导及专家的大力支持。中心在康复医学科专设心理治疗室——认知治疗室，随后把情境心理治疗作为新业务来开展，并在一些病区推广应用。在随后的技术推广过程中，我们还得到了新乡东方中医院郭世平院长、杞县安定医院张森林主任等的大力支持。

在本书的编写过程中，我们有幸得到了孙文影等编辑及各界人士的悉心指导与协助，同时，中国心理学会前任理事长赵国祥教授也给予了大力支持。在此，我们向各位专家致以最诚挚的感谢！由于情境心理治疗涉及内容广泛，且该疗法仍处在不断发展中，加之我们能力有限，书中难免有疏漏和不足之处，恳请各位专家及读者不吝赐教。作者乐见所有关心这一疗法的读者所提出的每一条意见和建议，作者微信：snow2022888。

目 录

序（赵国祥）

前言

第一章 情境心理治疗概述·····	1
第一节 情境心理治疗的概念·····	2
第二节 情境心理治疗的理论基础、背景与发展·····	6
第三节 情境心理治疗的基本特征·····	14
第四节 情境心理治疗与主流心理治疗技术的主要区别·····	19
第二章 情境心理治疗的基本理论·····	24
第一节 目标心理状态·····	25
第二节 心理度量衡·····	29
第三节 情境反转·····	36
第四节 钟表模式·····	40
第五节 创设治疗情境·····	45

第三章 情境心理治疗核心干预过程	52
第一节 核心干预过程概述	53
第二节 情境	55
第三节 有效践行、行为与灵活应变	60
第四节 社会和生物	68
第五节 情绪智能、情绪与感受当下	77
第六节 融合解离、认知与问题解决	86
第四章 情境心理治疗的临床应用	96
第一节 个案概念化	97
第二节 情境心理治疗的作用	100
第三节 治疗模块系列的组成	103
第四节 临床应用范围与适应证	105
第五节 心理治疗关系的建立	108
第六节 情境心理治疗的操作步骤	111
第七节 情境心理治疗用于团体心理治疗	114
第八节 情境心理治疗用于个体心理治疗	120
第九节 情境心理治疗用于个体陪伴咨询	122
第十节 情境心理治疗用于其他治疗形式	125
第五章 情境心理治疗的基础模块	127
第一节 基础模块 1: 目标、价值与时间	128
第二节 基础模块 2: 心理度量衡	133
第三节 基础模块 3: 情境反转	137
第四节 基础模块 4: 目标行为	142

第五节 基础模块 5: 目标情绪	147
第六节 基础模块 6: 目标认知	151
第七节 基础模块 7: 有效践行	156
第八节 基础模块 8: 灵活应变	161
第九节 基础模块 9: 情绪智能	165
第十节 基础模块 10: 感受当下	170
第十一节 基础模块 11: 融合解离	175
第十二节 基础模块 12: 问题解决	180
 第六章 情境心理治疗的临床模块	 186
第一节 临床模块 1: 精神障碍正常化	187
第二节 临床模块 2: 自知力与治疗依从	192
第三节 临床模块 3: 幻觉与错觉	198
第四节 临床模块 4: 妄想与疑心	203
第五节 临床模块 5: 躁狂与兴奋	208
第六节 临床模块 6: 抑郁与阴性症状	213
第七节 临床模块 7: 焦虑与失眠	217
第八节 临床模块 8: 康复与健康维持	222
 第七章 情境心理治疗用于精神障碍	 228
第一节 精神分裂症	229
第二节 双相障碍	232
第三节 抑郁障碍	234
第四节 焦虑障碍与睡眠障碍	236
 参考文献	 241

情境心理治疗概述

中华优秀传统文化拥有五千多年的历史底蕴，其中蕴含的哲学思想和心理学理论深刻影响着人们的心理与行为。跨文化研究表明，中华传统心理治疗技术蕴含了多种现代心理治疗的思想元素，包括精神分析治疗、理性情绪治疗、行为治疗、格式塔治疗、顿悟治疗以及存在-人本主义治疗等。

中医心理治疗的发展始终植根于中华优秀传统文化。例如，内丹术以儒、道、禅思想为理论渊源，通过认知、态度、情绪和行为的调整，以顿悟为转折点，最终实现人格重建，成为一种独特的心理治疗方法。道家与儒家的经典著作，如《道德经》《南华经》《论语》《孟子》等，不仅为后世提供了处世智慧，还具有显著的心理疗愈价值。老子的《道德经》通过客观物象的譬喻揭示人生哲理，庄子的《南华经》则以寓言故事启发心智，这些方法在心理治疗中展现出深远的影响。

情境心理治疗正是在这样的文化传统根基上发展而来的一种创新性治疗体系。作为一种整合性心理治疗方法，它既深度汲取了中华优秀传统文化与传统中医心理治疗的精髓，又有机融合了现代心理学理论，最终构建起独具特色的理论框架与干预技术体系。本章将重点阐释情境心理治疗的核心概念、理论基础及基本特征，并在最后一节梳理该疗法与其他几种主流心理疗法的本质区别，以期帮助读者对这一疗法形成更全面的认知。

第一节 情境心理治疗的概念

在人类纷繁复杂的心理活动中，情境宛如一只无形的手，始终深刻影响着人们的认知趋向、情绪波动与行为范式。无论是个体日常的情绪起落，还是性格特质的塑造、心理问题或心理障碍的逐步形成，情境因素都如同一道主线贯穿其中。“情境心理治疗”作为一种重要的心理干预技术，其内涵不仅涉及理论渊源，更蕴含着实现心理调适的关键路径。本节将深入剖析情境心理治疗的概念体系，系统分析其主要特征与独特优势，并对情境心理治疗与语境心理治疗的概念异同进行分析。

一、情境的定义与理论溯源

情境作为学术概念，最早由美国社会学家威廉·托马斯与弗洛里安·兹纳尼茨基在《身处欧美的波兰农民：一部移民史经典》中进行了系统阐释。德国心理学家库尔特·勒温进一步深化了心理环境研究，提出经典公式 $B=f(P, E)=f(LSP)$ ，其中 B 代表行为 (behavior)，P 代表个体 (person)，E 指具有心理意义的情境 (environment)，LSP 为生活空间 (life space)。这一公式表明，人的行为是个体与情境互动的函数，由此确立了情境在社会科学中的核心地位——心理活动始终发生于特定的“心理场域”，情境与个体的动态关联是理解行为的关键。

根据《辞海》，情境是个体行动时所处的社会环境，是社会行为产生的具体条件（夏征农，1999）。美国社会心理学家高尔顿·奥尔波特则将社会情境分为三类：真实的情境（客观存在的环境）、想象的情境（个体主观构建的虚拟环境）与暗含的情境（未明确表达但隐含影响的环境）。这种分类揭示了情境的多层次性——既包括可感知的客观环境，也涵盖个体主观认知加工后的心理环境。

二、情境的结构与实践价值

情境是由诸多动态变化的要素构成的复杂系统。传统上，情境通常被划分为三种类型：①积极情境，能够激发动力和促进目标达成；②消极情境，容易导致挫败感与自信心减退；③中立情境，既不主动推动个体达成目标（区别于积极情

境)，也不直接阻碍目标实现或引发负面情绪（区别于消极情境），表现出相对稳定的特征，例如，行为退缩来访者的独居状态等。然而，这种分类方式具有明显的局限性——其判断标准往往取决于个体的主观认知。成功者善于将各类情境转化为发展动力，而自卑者会将人们普遍认为的积极情境感知为消极情境。可见，与简单分类相比，对情境意义的主观重构更具实践价值。

认知科学研究发现，在短时记忆中情境信息的存储容量远超思维内容，这解释了情境为何会对心理活动产生强烈而持续的影响。情境因素通过直接（如环境刺激）、间接（如他人评价）甚至无意识（如文化）途径塑造个体的心理与行为。例如，传统中医通过叙事疏导情志，现代心理学运用阳性强化法改变行为模式，这些均体现了情境调控在心理干预中的核心作用。可见，情境不仅是心理现象的“背景”，更是干预的“工具”。

三、情境心理治疗的定义

情境心理治疗是一种整合性心理治疗技术。它打破了传统单一疗法的局限，融合了行为治疗、认知重构、情绪调节、正念干预等多元理论与方法，同时汲取了中华优秀传统文化、中医心理思想的精华，形成了一套独具特色的心理干预体系。

该疗法将“情境视角”作为核心根基，此处的“情境”并非单纯的物理环境，而是一种涵盖了环境、认知、情绪、行为等多重要素的复杂系统。它强调个体的心理状态、行为表现与所处情境之间存在着紧密且动态的交互关系。例如，一个人在工作场合产生的焦虑情绪或许不仅与工作压力有关，还与他对自身能力的认知、过往失败经历留下的情绪记忆等因素有关。

在治疗目标上，情境心理治疗坚持以目标和价值为导向，聚焦于“此时此地”的心理状态调整。它不满足于消除表面症状，而是致力于增强心理灵活性和心理活动效能，帮助个体更好地应对各种现实问题，实现从“局部改善”到“整体适应”的转变。简单来说，情境心理治疗旨在让个体在不同情境中灵活调整心理和行为，真正实现心理功能的优化和心理健康水平的提升。

在技术层面，情境心理治疗的“钟表模式”是情境三维模型的完整呈现，它将12个核心干预过程（core treatment process, CTP）纳入动态平衡系统中，通过协同调节认知、情绪、行为及其与情境之间的关系，让整个治疗过程更具系统性和连贯性。情境心理治疗中的“心理”一词具有双重内涵：一方面，它指代的

是一种心理治疗技术的名称；另一方面，它强调了该疗法的整合性。该词系统性地包含认知、行为、情绪等所有心理过程，这些过程共同构成了心理治疗的核心内容。作为第三代认知行为疗法的重要技术之一，情境心理治疗为心理治疗领域提供了新的思路和方法，有助于心理治疗从传统模式向更科学、更系统的模式演进。

情境心理治疗整合了共同因素、技术折衷、理论整合和同化整合四大取向，形成了具有文化适应性的干预体系。该疗法主要以治疗模块（亦称训练模块）的形式开展，因此也被称为“情境心理训练”。其应用范围广泛，不仅涵盖心理障碍治疗（如焦虑症、抑郁症），更可延伸至正常人群的心理素养提升（如增强抗压能力、优化决策思维）。在实际应用中，情境心理治疗通过灵活运用“钟表模式”，针对不同个体的具体情况量身定制、个性化的治疗方案，让个体在真实或模拟的情境中实践心理调节策略，从而有效提升个体的心理韧性与适应能力，在临床实践与心理健康教育等领域展现出广阔的应用前景。与接纳承诺疗法等第三代认知行为疗法相似，情境心理治疗以目标与价值为导向，致力于帮助个体建立富有意义的生活模式，呈现出从“症状缓解”到“生命质量提升”的多层次治疗目标。

四、情境心理治疗的独特优势：从实效性到文化适应性

在心理治疗领域，不同疗法依托各自的理论根基与实践路径，展现出各异的特点与价值。情境心理治疗作为一种兼具创新性与实用性的疗法，在临床实践中逐步彰显出有别于传统疗法的独特优势。其优势不仅体现在立竿见影的治疗效果上，更深入到与文化环境的契合，以及对个体成长的长远助力等多个维度，使其在适应现代社会多元心理需求方面展现出强大的活力。

1. 聚焦当下与即时效果

情境心理治疗聚焦于来访者当下的心理状态及其所处情境的动态交互过程，帮助来访者觉察当下心理活动与环境因素的关联，进而实现对其心理状态的即时、有效调整。这种聚焦当下的特性，能够快速打破心理困境的循环，让来访者在短时间内感受到积极的改变。

2. 全面系统与灵活适配

情境心理治疗统筹兼顾个体内在心理与外在情境的关联，通过从内到外的全方位考量，构建起系统性的干预框架。同时，它能根据来访者的具体特点灵活选

择治疗切入点——既能从心理过程层面（如情绪调节、认知重构等）进行深度干预，也能从外在情境维度（如生活环境重构、人际关系调整等）着手实施改变，并能依据治疗过程中的实际反馈进行动态且全面的策略调整，确保干预方案始终与来访者的实际需求相适配。该疗法具有广泛适用性，无论是普通人还是精神障碍群体，都能根据自身目标与需求获得有针对性的帮助，并在治疗中实现个性化成长与改变。

3. 文化贴合与目标协同

情境心理治疗巧妙融合了中医的“整体观”与情志调理思想，更贴合中国本土文化，让来访者更容易接受和适应治疗过程。在治疗逻辑上，情境心理治疗注重各项目标的协同联动，通过设计功能互补、相辅相成的治疗环节，形成功能提升与问题解决之间的整合闭环，让治疗效果在动态联动中持续深化。

4. 赋能个体与注重预防

情境心理治疗注重提升自我效能，通过模块化训练，增强来访者的自我效能感，进而提升其应对情境变化的心理韧性和灵活性，实现从被动适应到主动应对的根本性转变。此外，该疗法通过引导个体主动构建支持网络、提升自身能力，能够从根本上增强个体应对未来情境变化的心理弹性，有效提升其解决心理问题的能力，从而实现治疗与预防的有机结合。

五、情境心理治疗与语境心理治疗比较：核心差异与共性

在英语语境中，“情境”一词存在两种不同的释义，分别对应“situation”与“context”。前者侧重于描述具体的情况、形势、处境或局面，指向当下的、具体的状态；后者则聚焦于事物所处的上下文、语境、背景及环境，更强调宏观的、整体性的关联。就目前而言，情境心理治疗在国际范围内尚未形成统一的治疗体系，因此其英文名称也存在争议。部分学者主张采用“situational psychotherapy”，该命名受情境主义（situationalism）理论的影响，强调即时处境对行为的驱动作用，着重分析个体当前面临的具体情境或事件对心理状态的直接影响，相对弱化个体稳定特质或性格的作用。另一些学者倾向于采用“contextual psychotherapy”，此命名源于语境主义（contextualism）理论的影响，强调社会、文化、关系等宏观环境对人类行为和心理的塑造作用，反对普适性理论，注重个体情境的独特性。

情境心理治疗作为一种整合性心理治疗方法，理论上应涵盖上述两种内涵。

在实际应用中，该疗法更倾向于关注个体当下具体情境的影响。为便于区分，本书将聚焦于社会文化环境与心理特质重构的心理治疗方法称为“语境心理治疗”（contextual psychotherapy）。表 1-1 呈现了情境心理治疗与语境心理治疗的主要区别与共性。

表 1-1 情境心理治疗与语境心理治疗的对比：核心差异与共性

维度	情境心理治疗	语境心理治疗
核心焦点	即时心理状态（state）调整	社会文化环境与心理特质（trait）重构
干预目标	解决具体问题，增强心理灵活性	解构社会文化叙事，促进系统适应
复杂性	结构化操作，治疗流程相对简单	涉及家庭动力、文化规范等系统因素，复杂性较高
典型应用	短期压力管理、考试焦虑调节	家庭关系重塑、文化身份认同探索

二者的共性体现在，它们均属于第三代认知行为疗法，均以情境为核心视角，推动心理治疗从“问题解决”转向“系统适应”。在实际应用中，心理治疗师可根据来访者的需求进行技术上的互补与整合。

第二节 情境心理治疗的理论基础、背景与发展

当代心理治疗的发展呈现出技术整合与本土化两大趋势。近一个世纪以来，心理治疗的发展历程揭示了一个重要共识：单一治疗范式难以应对人类心理问题的复杂性。这种认识推动着心理治疗实践从传统的学派分立转向以循证实践为基础、以来访者需求为中心的技术整合。心理治疗师不再拘泥于特定流派的理论框架，而是根据具体问题情境，灵活选用经实证支持的技术手段，形成个性化干预方案。与此同时，文化适应性研究显示，有效的心理干预必须考虑本土文化语境下的心理表达方式、求助习惯和价值观念等，这促使各地区的治疗实践在吸收国际主流方法的同时，积极发展具有文化敏感性的本土化治疗模式，情境心理治疗正是在这一趋势下应运而生。

情境心理治疗立足于中华优秀传统文化中的心理学思想，同时融合现代心理治疗技术，旨在构建一种兼具文化适应性和临床实效性的整合性疗法。其理论基础既包含中医情志学说、儒家修身观、道家心性论等传统智慧，也吸纳了认知行为疗法、人本主义治疗、系统治疗等现代技术的核心要素。以下从理论基础、背景与发展三方面对情境心理治疗进行论述。

一、情境心理治疗的理论基础

情境心理治疗作为一种融合多元理论与实践智慧的治疗范式，其形成与发展根植于深厚的文化积淀和前沿的学术探索。它既汲取了中华优秀传统文化与传统中医心理治疗的整体观、辨证论治思想等精髓，又整合了情境认知、关系框架及后现代心理学（postmodern psychology）等现代理论成果，旨在构建一种兼顾整体性与情境性、注重动态平衡与实际效能的心理治疗体系。以下将从理论基础层面，详细阐述情境心理治疗的思想渊源与理论支撑。

1. 中华优秀传统文化与传统中医心理治疗理论是情境心理治疗的理论根基

心理治疗的历史源远流长，早在两千多年前，《黄帝内经》便提出“精神不进，志意不治，故病不可愈”，强调心理干预在疾病治疗中的重要性。中国古代医学和养生学里蕴含着丰富且较系统的心理治疗思想与典型案例（杨鑫辉，2012）。中医心理学拥有深厚的理论积淀和独特的临床实践体系，其整体观、辨证论治思想以及丰富的情志调节技术与西方心理学形成鲜明对比。从后现代视角看，这种差异可能代表着另一种科学范式的可能性。中华优秀传统文化中的易经以及儒释道等思想均蕴含着深刻的心理学智慧，其理论和技术正逐渐被国际心理治疗界所认可与借鉴。

中华优秀传统文化与传统中医心理治疗思想构成了情境心理治疗发展的深厚根基。传统中医心理学理论体系源远流长，以阴阳五行、藏象学说及天人合一等核心理论为基础，形成了独具特色的心理治疗范式。这一理论体系在长期的临床实践中不断吸收传统文化精髓，发展出丰富的治疗技术。

《黄帝内经》记载：“余闻古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”祝由科作为中医学体系中的重要心理治疗方法，其历史渊源可追溯至上古时期，并在元代被正式列入太医院十三科。这种通过分析病因、言语疏导来调节情志的独特疗法，深刻体现了中医“形神合一”的整体治疗观（徐祥云等，2017）。近现代社会的深刻变革与医学范式的重大转型，曾使祝由等传统心理疗法面临传承危机，然而，随着当代心身医学理念的复兴，这些根植于东方文化智慧的治疗方法正重新彰显其时代价值。

中医心理治疗学建立在独特的心身一元论基础上，其理论特色主要体现在如下方面：①将形神统一作为核心理念；②强调阴阳平衡的动态调节；③运用五行生克理论解释心理现象；④重视社会环境与文化因素对心理的影响；⑤注重辨证论治的个性化，根据情绪表现、个体差异制定个体化方案，同时结合医药、气

功、音乐疗法等；⑥遵循预防为主“治未病”理念；⑦遵循天人相应的整体观；⑧“治神”与“养心”并重。

中医心理治疗语境下的“交互作用”，核心指向“身心合一的整合性个体”与“自然-社会一体化环境”的双向动态作用关系——这一界定既深度契合中医“天人合一”的核心宇宙观，亦与现代心理治疗的生态系统视角形成理论呼应，而其蕴含的“个体-环境协同统一”核心逻辑，直接决定了中医治疗方法始终围绕“整体性”与“环境适应性”两大原则展开。由于传统文化体系的综合性特征，传统中医心理治疗理论未能形成独立的学科体系。近年来，国内学者正逐步推动传统文化导向的心理治疗技术的发展，如杨德森等（2002）的道家认知疗法，以及朱建军（2008）融合精神分析与东方文化思想的意象对话等。

基于上述理论观点，情境心理治疗摒弃了将单一心理过程（如行为、认知或情绪）作为独立治疗手段或治疗目标的传统思路，转而采用整体观视角，将全部心理过程、个性特征及相关因素整合为统一的治疗手段与目标体系。我们从中遴选出12个核心干预过程，通过系统整合构建出“钟表模式”作为治疗框架。该模式借鉴了阴阳五行理论中相生相克的动态关系理念，强调各要素间不可分割的相互影响。同时，我们以钟表意象为隐喻，将生物-心理-社会医学模式有机融入该体系，生动阐释了以下四个层面的持续动态交互作用：①心理过程间的相互作用；②心理活动内部的整体关联；③身心之间的双向影响；④个体与环境间的生态互动。这种相互作用随着时间推移而不断演化，始终保持着动态平衡状态。心理治疗的目标是，通过引导来访者对特定心理状态进行适应性调整，从而维护其整体心理系统的动态平衡。

2. 情境认知、关系框架和后现代心理学是情境心理治疗的理论基础

情境认知作为第二代认知科学的一种理论，倡导一种基于情境、嵌入情境的认知观，是不同于信息加工理论的另一种学习理论。它试图纠正仅仅关注有意识的推理和思考的认知，而忽视了文化和物理背景的认知（魏屹东，王敬，2018）。“情境”作为认知科学中的一个重要概念，不仅包括人的身体，还包括外部的各种环境及时间等多种维度。认知的情境性在于强调认知过程与环境、社会、文化、历史以及身体等情境要素之间的内在关联性。情境对于认知活动不是被动的、抽象的“数据库”，而是在与人的交互过程中持续影响着认知与行为的发生和发展，反过来，人也在一定程度上影响和塑造着情境。

情境认知理论强调学习、知识和智慧的情境性，认为知识是不可能脱离活动情境而抽象地存在的，学习过程应该与情境化的社会实践活动结合起来。这很明

显是教育学的理解，而且教育学对此有非常广泛且深入的研究。从心理治疗学的角度来说，我们在分析人的认知、行为、情绪等心理活动，包括人格以及各种影响心理的因素等时，更应该考虑其情境性。为此，我们把“情境”一词用作心理治疗的名称，把人们常用的认知、行为、情绪等所有心理过程及人格等用“心理”一词来代表，以显示心理的整体性，如此，情境心理治疗中的“心理”一词有着不同寻常的内涵。

关系框架理论（relational frame theory, RFT）作为一种功能主义的行为理论，因其对语言的独特解释及其与干预技术的紧密结合而逐渐受到关注。其中，第三代认知行为疗法，如接纳承诺疗法等正是基于关系框架理论发展而来的（张巍千，2025）。该理论主要研究人与人之间的相互关系和交流模式，其基本思想是：人们在日常交往中会以各种不同的框架去理解他人的个性、行为以及所处环境，不同的框架会影响个体与他人之间的关系，以及当前所发生的一系列问题。

按照关系框架理论，人们对语言和认知关系的学习具有三个主要特征（王淑娟等，2012）。第一，这一关系具有相互推衍性，即如果一个人学习到 A 在某一语境中与 B 有着特定的关系，那么这意味着在这一语境中 B 也对 A 有着这种关系。第二，这一关系具有联合推衍性。如果一个人学习到在特定的语境中，A 与 B 有着特定的关系，而 B 与 C 有着特定的关系，那么，在这一语境下，A 与 C 势必也存在某种相互之间的关系。第三，这一关系能使刺激的功能在相关刺激中加以转变，如望梅止渴，个体听到“梅”的声音后就会联想到真实的梅，然后就会分泌唾液。按照关系框架理论，个体通过与其他人之间的关系来建立对自己所处社会环境的框架理解，使个体可以把自己的认知、情感、行为和记忆架构在一个综合的框架中，从而更好地理解自己所处的社会环境。

关系框架理论是有关人类语言和认知研究的一种全面的功能性语境模式，该理论认为人类在进化过程中产生了语言，了解语言和认知是了解人类行为的关键。人类语言和高级认知的核心是一种习得的和受语境控制的能力，这种能力可以使个体人为地将事件进行相互关联和结合，并根据这些关系不断改变或调整具体事件的功能。基于关系框架理论的情境心理治疗技术，更注重众多因素之间的相互影响、对事件的整体理解，以及各种整合性的策略等。来访者的某个问题可能由多种因素导致，而对某一问题的解决方式可以有多种，每个人都是在各种各样的问题以及关系中不断成长。为此，情境心理治疗不仅适合于存在心理问题或心理障碍的来访者，同样也适合于正常人应对各种生活中的事件。

不同于科学主义“理论至上”的倾向，后现代心理学立足全新研究视角、构

建多元理论框架，以贴近现实生活且具备文化敏感性的实用主义思路开展干预，这种贴近来访者真实体验的模式更易被接受。后现代语境下的心理治疗强调多元文化语境的发展，帮助个体重构自我经验，赋予个体调控心理的内在能量，提倡从更加广泛的、多维的角度去认识和调整心理，主张关注现实生活中的问题，并对科学主义心理学提出挑战。基于后现代理论，情境心理治疗尤其强调目标、价值、问题解决以及生活的意义，不把某些想法、行为、情绪以及道理的正确与否作为标准，而是把讲求实效与获益作为目标，让来访者从道理的是非与评判中走出来，步入充实、有意义的生活，让他们明白实现自己的人生价值和生活目标才是当下要做的事情。

情境心理治疗的理论基础具有多元整合的特点，不仅包含上述理论体系，还广泛吸收了东方传统智慧（如中医理论、易经哲学、五行学说）与西方学术成果（如社会心理学、现代心理治疗理论）的精华。

二、情境心理治疗的背景

在社会快速发展与变革的当下，人们的心理状态受到诸多因素的影响，心理问题也呈现出复杂多样的态势。传统单一的心理治疗流派在应对日益复杂的临床实践时逐渐显露出局限性。情境心理治疗整合了多种治疗技术与哲学思想，以适应不断变化的社会环境和个体心理需求，为解决复杂的心理问题提供了新的思路与途径。

1. 不同流派心理治疗技术的整合成为当前发展的主要趋势

心理治疗技术的整合与创新已成为当代主要发展趋势。近一个世纪以来，心理治疗领域呈现出理论多元、技术创新的蓬勃发展态势。值得注意的是，各种新兴治疗流派的产生往往具有明显的历史继承性，如弗洛伊德在催眠技术的基础上创立精神分析，贝克将精神分析训练背景转化为认知治疗的理论突破，而认知行为疗法则是对行为治疗的深化与发展。这种继承关系揭示出心理治疗学科发展的内在逻辑——创新往往源于对既有理论的批判性继承。

当代数字技术的发展和多样性凸显了理论整合的必要性（Gilbert, Kirby, 2019），任何单一治疗流派都难以完全应对临床实践的复杂性，绝大多数心理治疗师认为自己是在以整合的方式工作（威廉·M. 平索夫等，2023）。治疗技术本身始终处于动态演进的过程中，这体现在三个层面：理论体系的自我更新（比较不同时期的某一疗法的文献描述可见明显演变）、实践应用的场景适配性